

**Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа № 1 Урус-Мартановского района»**

«Утверждаю»

Директор ГБУ ДО "СШ №1
Урус-Мартановского района"
Р.И. Межидов

Приказ № 11-09 от 03 04 2024 г.

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки – этап начальной подготовки, 1-й год

Недельная нагрузка – 4,5 часов.

Вид спорта – тяжелая атлетика

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год	Процентное соотношение объемов (%)
	январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август		сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь			
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%		
Общая физическая подготовка (ОФП)	10	4.3	10	4.3	10	4.3	10	4.3	10	4.3	10	4.3	10	4.3	10	4.3	11	4.8	11	4.8	11	4.8	11	4.8	124	53
Специальная физическая подготовка (СФП)	4	1.8	4	1.8	5	2.2	5	2.2	5	2.2	5	2.2	5	2.2	5	2.2	5	2.2	5	2.2	5	2.2	5	2.2	58	24.8
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)																										
Техническая подготовка (ТехП)	2	0.9	2	0.9	2	0.9	2	0.9	3	1.3	3	1.3	3	1.3	3	1.3	3	1.3	3	1.3	3	1.3	3	1.3	32	13.7
Тактическая, теоретическая, психологическая (ТакП, ТеорП, ПП)	1	0.5	1	0.5	1	0.5	1	0.5	1	0.5	1	0.5	1	0.5	1	0.5	1	0.5	1	0.5	1	0.5	1	0.5	12	5.2
Инструкторская и судейская практика (ИСП)																										
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (МивМ, Тик)									4	1.8											4	1.8			8	3.5
Всего кол-во академических часов в месяц	17	7.3	17	7.3	18	7.7	18	7.7	23	9.9	19	8.2	19	8.2	19	8.2	20	8.6	20	8.6	24	10.3	20	8.6	234	100

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подгготовки – этап начальной подгготовки, 1-й год

Недельная нагрузка – 6 часов.

Вид спорта – тяжелая атлетика

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год	Процентное соотношение объемов (%)
	январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август		сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь			
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%		
Общая физическая подготовка (ОФП)	14	4.5	14	4.5	14	4.5	14	4.5	14	4.5	14	4.5	14	4.5	14	4.5	14	4.5	14	4.5	14	4.5	14	4.5	168	53.9
Специальная физическая подготовка (СФП)	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	7	2.3	7	2.3	74	23.8
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)	1	0.4			1	0.4									1	0.4	1	0.4			1	0.4	1	0.4	6	2
Техническая подготовка (ТехП)	2	0.7	2	0.7	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	2	0.7	3	1	3	1	3	1	33	10.6
Тактическая, теоретическая, психологическая (ТакП, ТеорП, ПП)	2	0.7	2	0.7	1	0.4	1	0.4	1	0.4	2	0.7	1	0.4	1	0.4	2	0.7	2	0.7	2	0.7	2	0.7	19	6.1
Инструкторская и судейская практика (ИСП)																										
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (МиВМ, ТиК)			1	0.4			1	0.4			4	1.3									4	1.3	2	0.7	12	3.9
Всего кол-во академических часов в месяц	25	8.1	25	8.1	25	8.1	25	8.1	24	7.7	29	9.3	24	7.7	25	8.1	25	8.1	25	8.1	31	10	29	9.3	312	100

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подгготовки – этап начальной подготовки, 2-й год

Недельная нагрузка – 6 часов.

Вид спорта – тяжелая атлетика

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год	Процентное соотношение объемов (%)
	январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август		сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь			
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%		
Общая физическая подготовка (ОФП)	14	4.5	14	4.5	14	4.5	14	4.5	14	4.5	14	4.5	14	4.5	14	4.5	14	4.5	14	4.5	14	4.5	14	4.5	168	53.9
Специальная физическая подготовка (СФП)	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	7	2.3	7	2.3	74	23.8
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)	1	0.4			1	0.4									1	0.4	1	0.4			1	0.4	1	0.4	6	2
Техническая подготовка (ТехП)	2	0.7	2	0.7	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	2	0.7	3	1	3	1	3	1	33	10.6
Тактическая, теоретическая, психологическая (ТакП, ТеорП, ПП)	2	0.7	2	0.7	1	0.4	1	0.4	1	0.4	2	0.7	1	0.4	1	0.4	2	0.7	2	0.7	2	0.7	2	0.7	19	6.1
Инструкторская и судейская практика (ИСП)																										
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (МиВМ, ТиК)			1	0.4			1	0.4			4	1.3									4	1.3	2	0.7	12	3.9
Всего кол-во академических часов в месяц	25	8.1	25	8.1	25	8.1	25	8.1	24	7.7	29	9.3	24	7.7	25	8.1	25	8.1	25	8.1	31	10	29	9.3	312	100

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки – учебно-тренировочный этап, до трех лет

Недельная нагрузка – 12 часов.

Вид спорта – тяжелая атлетика

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год	Процентное соотношение объемов (%)
	январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август		сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь			
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%		
Общая физическая подготовка (ОФП)	23	3.7	23	3.7	23	3.7	23	3.7	23	3.7	23	3.7	23	3.7	23	3.7	24	3.9	24	3.9	24	3.9	24	3.9	280	44.9
Специальная физическая подготовка (СФП)	17	2.8	17	2.8	17	2.8	17	2.8	18	2.9	18	2.9	18	2.9	18	2.9	18	2.9	18	2.9	18	2.9	18	2.9	212	34
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)	2	0.4	2	0.4	2	0.4	2	0.4	2	0.4	3	0.5	3	0.5	2	0.4	2	0.4	2	0.4	2	0.4	2	0.4	26	4.2
Техническая подготовка (ТехП)	5	0.9	5	0.9	5	0.9	5	0.9	5	0.9	5	0.9	5	0.9	5	0.9	5	0.9	5	0.9	6	1	6	1	62	10
Тактическая, теоретическая, психологическая (ТакП, ТеорП, ПП)	1	0.2	2	0.4	1	0.2	2	0.4	2	0.4	2	0.4	2	0.4	2	0.4	1	0.2	2	0.4	1	0.2	2	0.4	20	3.3
Инструкторская и судейская практика (ИСП)	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	12	2
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (МиВМ, ТиК)	2	0.4					4	0.7							2	0.4							4	0.7	12	2
Всего кол-во академических часов в месяц	51	8.2	50	8.1	49	7.9	54	8.7	51	8.2	52	8.4	52	8.4	53	8.5	51	8.2	52	8.4	52	8.4	57	9.2	624	100